

Телефон доверия

**Семнадцатого мая отмечался Международный день детского телефона доверия. Любой ребёнок, подросток или родитель, находящийся в трудной жизненной ситуации, независимо от места нахождения и времени, может абсолютно бесплатно позвонить по номеру 8-800-2000-122 и получить необходимую психологическую помощь и поддержку. Когда нужна помощь психолога, не всегда есть возможность записаться на очный приём.**

Круг проблем, с которыми люди обращаются к психологам, широк. Среди них депрессия и суицидальные мысли, ощущение тупика и отсутствие понимания того, как жить дальше, психологическая травма, с последствиями которой человек не может справиться самостоятельно, насилие в семье, зависимость, сложности во взаимоотношениях.

Беседа с консультантом не гарантирует мгновенного избавления от душевной боли и не заменяет последующей работы, но многим помогает побороть отчаяние и чувство безысходности, трезво оценить положение вещей, а нередко удерживает от рокового шага.

Главное, чем ценен телефон доверия, – психолог круглосуточно находится на линии и отвечает на звонки. Это значит, что вам помогут именно в тот момент, когда вы больше всего в этом нуждаетесь.

Несколько жизненных историй, – конечно же, без имён и конкретных обстоятельств, ведь всё, что вы говорите психологу-консультанту, останется между вами.

### «Скажите, я ненормальная?!»

«То, что я иногда режу себе руки, очень плохо? Нет, вы не думайте, не режу их сильно, только так, чтобы немного выступила кровь. Как только становится больно, сразу же прекращаю. Скажите, может, я ненормальная?» – с таким необычным вопросом обратилась 15-летняя девочка на линию детского телефона доверия. И она не одна с такой проблемой – самоповреждающее поведение без суицидальных намерений, или селфхарм, к сожалению, не редкость. Как правило, молодые люди прибегают к этому способу, чтобы избавиться от тревоги, переключить негативные мысли и переживания на физическую боль, сознательно повреждая себя. Но, действуя таким способом, человек наносит себе не только душевный вред, но и физический, так как уродует своё тело, портит свою внешность и здоровье в целом. В такой непростой ситуации на помощь подросткам одними из первых приходят психологи детского телефона доверия.

Психолог-консультант в ходе телефонной беседы помог девочке-подростку открыто озвучить и понять свои переживания, так как она боялась общественного осуждения и ни с кем не говорила о своих проблемах. Девочка смогла определить истинную причину самоповреждений и ситуации, вызывающие у неё наиболее сильные негативные эмоции. Обговорила с психологом возможные конструктивные действия, которые помогут справиться с трудностями, не причиняя вреда собственному здоровью. Осознала, что снятие негативных эмоций возможно не только при помощи самоконтроля и волевого переключения внимания на позитивную деятельность, но и при помощи дыхательной гимнастики, творчества, физических упражнений, прогулок, путешествий, общения с близкими и друзьями, обращений к психологу.

# Невыдуманные истории

Неотложную психологическую помощь можно получить круглосуточно



Арина Петрова

### «Чтобы меня услышали»

«Родители принуждают меня ходить в музыкальную школу. Хожу уже пять лет, но надоело этим заниматься. Хочется чем-то другим. Родители говорят, что потратили столько денег и времени на моё обучение и поэтому я должен продолжать. По-моему, им вообще неинтересно, что я хочу!» – обратился к психологу детского телефона доверия мальчик 11 лет.

К сожалению, родители часто не желают знать, чего же на самом деле хотят их дети. Им страшно потерять собственные моральные и материальные вложения, потраченные усилия. Но подрастающему поколению очень важно попробовать себя в разных ролях. Дети ещё сами не знают, чем хотят заниматься, и единственный способ найти дело по душе – пробовать себя в разных видах деятельности. Родителям же необходимо просто поддерживать детей в их начинаниях. Зачастую ребёнку очень сложно донести эту простую мысль до родителей. А ведь для него важнее всего просто быть услышанным.

Во время беседы психолог с помощью техники «Я-высказывание», – например, «Когда на меня кричат, я расстраиваюсь и хочу выйти из комнаты» – смог научить мальчика проговаривать свои эмоции и переживания и определить, что он хотел бы донести до своих родителей. Завершающий этап работы – репетиция диалога с родителями, в ходе которого он наиболее открыто и доступно сможет выразить свои чувства, переживания, предпочтения и аргументировать их.

### «Не хочу жить»

Девочка-подросток начала разговор с пугающей фразы: «Я не хочу жить». По голосу стало понятно, как ей тяжело произносить эти слова. Она боялась, что психолог сразу начнет её отговаривать или будет заставлять отказаться от своих намерений. На самом деле такой подход не работает. Чтобы избавиться от суицидальных мыслей, нужно что-то менять внутри себя, а возможно, и в окружающем мире.

Переживания девочки были вызваны отношением к ней со стороны компании одноклассников, которых раньше она считала друзьями. Ей самой бы уже хотелось выйти из этих разрушающих отношений, но для неё это оказалось сложно и страшно. Расставаться чаще всего больно, ведь вспоминаются и хорошие моменты, которые когда-то связывали вместе. Девочка рассказала, как друзья её сейчас обижают и унижают, и вместе с тем вспоминала, как они раньше весело проводили время.

Таким образом, беседа началась выплеском чувств, которые не давали девочке взглянуть на ситуацию с разных сторон. Уже в ходе разговора намерение перестать общаться с нынешней компанией у неё усилилось само собой. Следующим шагом было проигрывание с психологом вариантов выхода из ситуации и прогнозирование возможных сложностей на этом пути. Рассмотрели сильные стороны девочки, её увлечения и планы на будущее. Выяснили, что в поле её зрения на самом деле есть люди,

которые ей симпатичны, с ними можно попробовать подружиться. В конце разговора девочка-подросток озвучила свои мысли, гораздо более позитивные, чем в начале. Прощаясь, она пообещала, что и в дальнейшем будет обращаться на детский телефон доверия в трудных ситуациях.

### Отцы и дети

Зачастую дети и подростки звонят на телефон доверия с розыгрышами и вымышленными историями. И это вполне объяснимо – открыться и довериться абсолютно незнакомому человеку страшно. А с помощью ненастоящих историй можно проверить, как именно работает телефон доверия и какую психологическую помощь можно получить на расстоянии. Каким бы ни был звонок, психолог всегда старается поддержать и расположить позвонившего к продуктивному разговору. Когда обратившийся на телефон доверия ребёнок или подросток начинает рассказывать волнующую его ситуацию, становится ясно, что он уже готов поделиться своими переживаниями с психологом и принять его поддержку, он действительно нацелен изменить свою жизнь.

На линию детского телефона доверия обращаются за психологической помощью и поддержкой не только дети и подростки, но и родители или опекуны. Несмотря на их большой жизненный опыт, они не всегда могут найти общий язык со своими детьми: не понимают их, не знают, как лучше себя вести в тех или иных ситуациях, чтобы не испортить отношения с подрастающим поколением.

### «Сотрясение воздуха»

Самый распространённый повод для обращения родителей и опекунов на детский телефон доверия – конфликты с подростками по поводу их непослушания. Женщина 37 лет сообщила, что часто ссорится с 14-летней дочерью из-за её поведения. Девочка стала халатно относиться к учёбе, систематически опаздывает, не приходит домой вовремя, не помогает по дому. Несмотря на попытки женщины договориться, дочь постоянно нарушает договорённости. Психолог детского телефона доверия задал матери вопрос: «А какими были ваши реакции на непослушание, игнорирование определённых семейных правил, на проблемы в школе?» Оказалось, нередко женщина повышала на дочь голос, иногда даже сама устраивала скандалы. Но всё безрезультатно.

В ходе разговора с психологом женщина поняла, что основной ошибкой с её стороны было отсутствие санкций и наказаний, когда девочка нарушала их общие договорённости или неуважительно относилась к ней. Слова же матери в конфликтных ситуациях были для дочери всего лишь «сотрясанием воздуха». Девочка не воспринимала какую-либо мамину критику и замечания всерьёз, так как мать ей всегда и всё прощала. Женщина осознала, что нужно прекратить постоянно угождать дочери, стараться пресекать её манипуляции и быть ответственной за свои слова, подтверждая их действиями, чтобы стать для своей дочери авторитетом.

### «Он только сидит в телефоне»

«Внуку десять лет, воспитываю его одна. Мама ребёнка умерла, отец живёт в новой семье. Не знаю,

как повлиять на внука. Не слушается, не хочет ничего делать по дому, не хочет учиться, только сидит в телефоне».

Психолог детского телефона доверия сразу понял, что бабушка тревожится и проявляет в отношении ребёнка чрезмерную заботу и гиперопеку. Зачастую, когда мальчик хочет что-то сделать самостоятельно, она говорит ему: «Дай я лучше сама! Не делай так, а делай вот так! Я лучше знаю, как нужно! Не умеешь – не берись!» После таких фраз у ребёнка пропадает всякое стремление к самостоятельности. Ведь, как известно, только положительное подкрепление формирует желание помогать.

Ребёнка важно поддерживать, даже если у него сначала ничего не получается. Отрицательный результат – это тоже результат, опыт. Психологу удалось убедить бабушку чаще общаться с мальчиком, интересоваться его увлечениями, а также учить его делать собственный выбор, пусть даже в мелочах. Это научит ребёнка самостоятельности и осознанности.

### «Я сказала, синие!»

На линии детского телефона доверия нередко бывают короткие, но продуктивные консультации. Однажды позвонила женщина и сообщила, что ребёнок буквально «выводит её из себя». Основной конфликт у неё с семилетним сыном происходит из-за выбора одежды. Психолог попросил женщину рассказать о конкретном случае конфликта. На днях сын хотел надеть на прогулку джинсы, а она настаивала на спортивных штанах – в них же удобнее.

Психолог предложил разыграть эту ситуацию и озвучить именно то и именно так, как это было сказано тогда. Женщина начала кричать: «Я сказала, чтобы ты надел синие штаны!» После недолгого молчания она рассмеялась и сказала, что всё поняла. Психолог уточнил, что именно. «Вещи – это такая мелочь, и дело вообще не в них, а в усталости и желании на ком-то выплеснуть эмоции».

Психолог обговорил с женщиной возможности конструктивного выпуска эмоций, в числе которых были предложены дыхательные упражнения, битьё подушки и вечерние прогулки на свежем воздухе. Также обсуждалась возможность иногда обращаться за помощью к психологу по телефону доверия при возникновении сложных ситуаций. На этом небольшая, но очень эффективная консультация завершилась.

На линию детского телефона доверия круглосуточно поступают обращения от людей разного пола и возраста. Тем не менее, какими бы разнообразными по своему содержанию и проблематике ни были эти обращения, ни одно из них не остаётся без внимания и помощи профессиональных психологов-консультантов, работающих на детском телефоне доверия. На протяжении многих лет они помогают детям, подросткам и их родителям справиться с возникающими сложностями и грамотно выйти из непростых для себя ситуаций.

**В любое время и из любой точки России детский телефон доверия 8-800-2000-122 принимает звонки и работает бесплатно, анонимно и круглосуточно.**

Елена Александрова, специалист организационно-методического отделения центра социальной помощи семье и детям Магнитогорска